أطعمة الجنة وطب أهل البيت

الكاتب السيد مصطفى الكاظمى

Contents

بطيخ هندوانه 7
تمر خرما 8
تين انجير 9
رمان انار 10
سفرجل به 11
باذَروج ريحان 12
كراث - تره 13
تمر خرما 14
تين انجير 15
رمان انار 16
الخضروات سبزيجات 17
الحوك حوک 17
باذَروج ريحان 18
كراث تره 19
الهِندَباء | كاسنى 20
الكَمأَه | قارچ 22

الهريسة.....23
الفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية 27
بطيخ.....27
رمان.....28
عنب.....28
تين 29
تمر 29
كراث 29
سفرجل 30
بلسم الليمون.....30
شيكوريا 31
تفاح 31
فطر 31
زنجبيل 32
عسل 32
حليم 32

فوائد الأغذية السماوية في الطب، صيغة الطب السماوي.....39
تحسين صحة الجهاز الهضمي.....39
تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.....40
دعم الجهاز المناعي.....41
تقوية العظام والمفاصل 42
تحسين صحة الجلد والشعر 43
زيادة الطاقة والقدرة على التحمل 44
تحقيق التوازن الهرموني 45
تعزيز صحة الجهاز العصبي.....46
دعم صحة الكبد.....47
تعزيز الصحة العامة 47

النُّجومُ وَ الطِّبُّ

فرج المهموم: رَأَيتُ فِي رِسالَهِ أبی إسحاقَ الطَّرسوسیّ إلی عَبدِ اللّهِ بنِ مالِکٍ فِی بابِ مَعرِفَهِ أصلِ العِلمِ ما هذا لَفظُهُ: إنَّ اللّهَ تَبارَکَ و تَعالی أهبَطَ آدَمَ مِنَ الجَنَّهِ و عَرَّفَهُ عِلمَ کُلِّ شَیءٍ، فَکانَ مِمّا عَرَّفَهُ النُّجومُ وَ الطِّبُّ

فرج المهموم، ص 22، بحار الأنوار (ط بیروت)، ج 58، ص 275، ح 64

فرج المهموم: در نامه ابو اسحاق طرطوسی به عبد الله بن مالک درباره شناخت سر چشمه دانش، چنین دیده ام: خداوند، آدم را از بهشت فرو فرستاد و او را از دانش همه چیز آگاه ساخت. از جمله چیزهایی که خداوند، وی را از آنها آگاه ساخت، نجوم و طب بود

سیدنا و مولانا الإمام علی صلوات الله علیه لِبَعضِ أصحابِهِ فی عِلَّهٍ اعتَلَّها: جَعَلَ اللّهُ ما کانَ مِن شَکواکَ حَطّا لِسَیِّئاتِکَ؛ فَإِنَّ المَرَضَ لا أَجرَ فیهِ، و لکِنَّهُ یَحُطُ السَّیِّئاتِ و یَحُتُّها حَتَّ الأَوراقِ، و إِنَّمَا الأَجرُ فی القَولِ بِاللِّسانِ وَ العَمَلِ بِالأَیدی وَ الأَقدامِ، وَ إِنَّ اللّهَ سُبحانَهُ یُدخِلُ بِصِدقِ النِّیَّهِ وَ السَّریرَهِ الصّالِحَهِ مَن یَشاءُ مِن عِبادِهِ الجَنَّهَ

نهج البلاغه: الحکمه 42، الأمالی للطوسی، ص 602، ح 1245 عن عبد العظیم بن عبد الله الحسنی عن الإمام الجواد عن آبائه صلوات الله علیهم، تفسیر العیّاشی، ج 2، ص 104، ح 99 عن عبد الرحمن بن حرب و کلاهما نحوه، بحار الأنوار، ج 5، ص 317، ح 15

مولا و آقای ما حضرت امام علی صلوات الله علیه به یکی از یاران خویش که به بیماری ای گرفتار شده بود: خداوند، آن درد و رنجی را که داشته ای، مایه ریختن گناهانت قرار دهد؛ چرا که در بیماری، پاداشی نیست؛ امّا گناهان را فرو می کاهد و چنان که برگ از درخت می ریزد، از انسان فرو می ریزد. پاداش، تنها در گفتن به زبان، و عمل کردن به دست و پای است و خداوند سبحان، هر یک از بندگان خویش را که بخواهد، به راستیِ نیّت و به نهادِ درست، به بهشت در می آورد

قال رسول الله صلوات الله علیه و آله: إذا مَرِضَ العَبدُ بَعَثَ اللهُ تَعالی إلَیهِ مَلَکَینِ، فَقالَ: انظُرا ما ذا یَقولُ لِعُوّادِهِ؟ فَإِن هُوَ إذا جاؤوهُ حَمِدَ اللهَ و أثنی عَلَیهِ، رَفَعا ذلِکَ إلَی اللهِ عز و جل. و فَیَقولُ: لِعَبدی عَلَیَّ إن تَوَفَّیتُهُ أن ادخِلَهُ الجَنَّهَ، و إن أنَا شَفَیتُهُ أن ابدِلَ لَهُ لَحماً خَیراً مِن لَحمِهِ، و دَماً خَیراً مِن دَمِهِ، و أن اکَفِّرَ عَنهُ سَیِّئاتِهِ

الکافی، ج 3، ص 116، ح 5، ثواب الأعمال، ص 229، ح 1 عن أبی عبد الرحمن، مکارم الأخلاق، ج 2، ص 170، ح 2421، کلاهما نحوه، بحار الأنوار، ج 81، ص 205، ح 11

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: چون بنده بیمار شود، خداوند، دو فرشته را به سوی او می فرستد و می فرماید: «بنگرید او به عیادت کنندگان خویش، چه می گوید». اگر هنگامی که آنان نزد او آمدند، خداوند را سپاس و ستایش گفت، آن سپاس و ستایشِ وی را نزد خداوند عز و جل می برند؛ هر چند البته خداوند، خود، آگاه تر است. پس خداوند می فرماید: «بنده ام بر من حق دارد که اگر او را به سوی خویش ببرم، به بهشتش در می آورم

و اگر او را شفا دهم، گوشتی بهتر از گوشت وی، و خونی بهتر از خون وی بر ایش جایگزین می سازم و از گناهان او در می گذرم»

قال سیدنا و مولانا الإمام علی صلوات الله علیه: ضَمِنتُ لِستَّةٍ الجَنَّةَ:... و رَجُلٌ خَرَجَ یَعودُ مَریضا فَماتَ، فَلَهُ الجَنَّهُ

کتاب من لا یحضره الفقیه، ج 1، ص 140، ح 384

مولا و آقای ما حضرت امام علی صلوات الله علیه فرمود: برای شش تن، بهشت را ضمانت می کنم: ... مردی که به عیادت بیماری روانه شود و بمیرد، برای او بهشت است

تنبیه الخواطر: رَوی بَعضُهُم أَنَّهُ صَلَواتُ اللهِ عَلَیهِ و آلِهِ و سَلَّم قالَ: أدیموا قَرعَ بابِ الجَنَّهِ یُفتَح لَکُم

[قالَ الرّاوی:] قُلتُ: و کَیفَ نُدیمُ قَرعَ بابِ الجَنَّهِ؟

قالَ: بِالجوعِ وَ الظَّمَا

تنبیه الخواطر، ج 1، ص 101؛

تنبیه الخواطر: یکی از صحابه روایت کرده که پیامبر صلوات الله علیه و آله فرموده است: «پیوسته کوبه درِ بهشت را بزنید تا برایتان باز شود

الفواکه میوه‌ها Fruits

بطیخ هندوانه

Watermelon

قالَ رَسولُ اللهِ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: تَفَكَّهوا بِالبِطّيخِ؛ فَإِنَّها فاكِهَةُ الجَنَّةِ، و فيها أَلفُ بَرَكَةٍ و أَلفُ رَحمَةٍ، و أَكلُها شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ

طبّ النبيّ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه ، ص 8، بحار الأنوار، ج 62، ص 296

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: نیاز خود به میوه را با خربزه برآورید؛ چرا که میوه بهشت است، در آن، هزار برکت و هزار رحمت است و خوردنش شفای هر درد است

تمر خرما

Date

قالَ رَسولُ اللهِ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: العَجوَةُ مِنَ الجَنَّهِ، و فيها شِفاءٌ مِنَ السَّمِّ

المحاسن، ج 2، ص 342، ح 2178 عن عبد الرحمن بن زيد بن أسلم، دعائم الإسلام، ج 2، ص 147، ح 518، مكارم الأخلاق، ج 1، ص 364، ح 1195 عن الإمام الصادق صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ و فيه «السحر» بدل «السمّ»، بحار الأنوار، ج 66، ص 133، ح 29

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: عَجوه از بهشت است و درمان زهر، در آن است

تین انجیر

Fig

مکارم الأخلاق عن أبی ذرّ: اهدِیَ إلَی النَّبِیّ صَلَواتُ اللهِ عَلَیهِ وَ آلِه طَبَقٌ عَلَیهِ تینٌ، فَقالَ لِأَصحابِهِ: کُلوا، فَلَو قُلتُ: فاکِهَةٌ نَزَلَت مِنَ الجَنَّهِ، لَقُلتُ هذِهِ؛ لِأَنَّها فاکِهَةٌ بِلا عَجَمٍ فَکُلوها؛ فَإِنَّها تَقطَعُ البَواسیرَ، و تَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ

مکارم الأخلاق، ج 1، ص 376، ح 1251، بحار الأنوار، ج 66، ص 186، ح 4 .

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: بخورید؛ زیرا بواسیر را ریشه کن می‌سازد و برای نقرس سودمند است

رمان انار

Pomegranate

مولا و آقای ما حضرت امام کاظم صلوات الله علیه فرمود: هر کس روز جمعه یک انار بخورد، آن انار، دل او را تا چهل پگاه، نورانی می‌دارد؛ اگر دو انار بخورد، تا هشتاد روز؛ و اگر سه انار بخورد، تا صد و بیست روز؛ و نیز وسوسه شیطان از او دور می‌شود

Fruits of Paradise | فواكه الجنة

عَنْ أَبِي عَبْدِ اَللَّهِ عَلَيْهِ السَّلاَمُ قَالَ: خَمْسٌ مِنْ فَاكِهَةِ اَلْجَنَّةِ فِي اَلدُّنْيَا اَلرُّمَّانُ اَلْإِمْلِيسِيُّ وَ اَلتُّفَّاحُ وَ اَلسَّفَرْجَلُ وَ اَلْعِنَبُ وَ

اَلرُّطَبُ اَلْمُشَّانُ

امام صادق(ع) فرمود: از میوه‌های بهشتی پنج نمونه در دنیا است: انار دشتی، سیب، به، انگور و خرمای تازه مشان

الخصال، ج 2، ص 289

سفرجل به
Quince

قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَوَاتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: كُلُوا السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّهُ يَجلُو الفُؤادَ

مكارم الأخلاق، ج 1، ص 373، ح 1242، بحار الأنوار، ج 66، ص 177، ح 37

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: بِهُ بخورید که دل را جلا می‌دهد

الخضروات سبزیجات Vegetables

الحوک حوک

.قالَ رَسولُ اللهِ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: الحَوكُ بَقلَةٌ طَيِّبَةٌ، كَأَنّي أَراها نابِتَةً فِي الجَنَّهِ

مکارم الأخلاق، ج 1، ص 388، ح 1310، بحار الأنوار، ج 66، ص 215، ح 14

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: حَوک، سبزی پیامبران است

باذَروج ریحان
Basil

قالَ سَيِّدُنا وَ مَولانا الإمام علیّ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ: نَظَرَ رَسولُ اللهِ إِلَى الباذَروجِ، فَقالَ: هذَا الحَوكُ، كَأَنّي أَنظُرُ إِلى مَنبِتِهِ فِي الجَنَّهِ

المحاسن، ج 2، ص 319، ح 2075 عن عبد الله العلوی عن أبیه، مکارم الأخلاق، ج 1، ص 388، ح 1310

مولا و آقای ما حضرت امام علی صلوات الله علیه فرمود: پیامبر خدا صلوات الله علیه و آله «.به بادروج نگریست و فرمود: «این، حوک است

کراث ـ تره

Leek

الإمام الصادق عن آبائه صَلَواتُ اللهِ عَلَیهِم ذُکِرَ البُقولُ عِندَ رَسولِ اللهِ صَلَواتُ اللهِ عَلَیهِ وَ آلِه، فَقالَ: سَنامُ البُقولِ و رَأسُهَا الکُرّاثُ

المحاسن، ج 2، ص 318، ح 2071 عن وهب بن وهب، بحار الأنوار، ج 66، ص 204، ح 17

امام صادق صلوات الله علیه به نقل از پدرانش صلوات الله علیهم فرمود: «تره، مهتر و سرآمد همه سبزی‌هاست».

تمر خرما

Date

قالَ رَسولُ اللهِ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: العَجوَةُ مِنَ الجَنَّهِ، و فيها شِفاءٌ مِنَ السَّمِّ

المحاسن، ج 2، ص 342، ح 2178 عن عبد الرحمن بن زيد بن أسلم، دعائم الإسلام، ج 2، ص 147، ح 518، مكارم الأخلاق، ج 1، ص 364، ح 1195 عن الإمام الصادق صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ و فيه «السحر» بدل «السمّ»، بحار الأنوار، ج 66، ص 133، ح 29

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: عَجُوه از بهشت است و درمان زهر، در آن است

تین انجیر

Fig

مكارم الأخلاق عن أبي ذرّ: اهدِيَ إِلَى النَّبِيّ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه طَبَقٌ عَلَيهِ تينٌ، فَقالَ لِأَصحابِهِ: كُلوا، فَلَو قُلتُ: فَاكِهَةٌ نَزَلَت مِنَ الجَنَّهِ، لَقُلتُ هذِهِ؛ لِأَنَّها فاكِهَةٌ بِلا عَجَمٍ فَكُلوها؛ فَإِنَّها تَقطَعُ البَواسيرَ، و تَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ

مكارم الأخلاق، ج 1، ص 376، ح 1251، بحار الأنوار، ج 66، ص 186، ح 4

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: بخورید؛ زیرا بواسیر را ریشه کن می‌سازد و برای نقرس سودمند است

رمان انار

Pomegranate

مولا و آقای ما حضرت امام کاظم صلوات الله علیه فرمود: هر کس روز جمعه یک انار بخورد، آن انار، دل او را تا چهل پگاه، نورانی می‌دارد؛ اگر دو انار بخورد، تا هشتاد روز؛ و اگر سه انار بخورد، تا صد و بیست روز؛ و نیز وسوسه شیطان از او دور می‌شود

سفرجل به

Quince

.قالَ رَسولُ اللهِ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: كُلُوا السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّهُ يَجلُو الفُؤادَ

.مكارم الأخلاق، ج 1، ص 373، ح 1242، بحار الأنوار، ج 66، ص 177، ح 37

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: بِهُ بخورید که دل را جلا می‌دهد

الخضروات سبزیجات

Vegetables

الحوک حوک

Arugula

قالَ رَسولُ اللهِ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: الحَوكُ بَقلَةٌ طَيِّبَةٌ، كَأَنّي أَراها نابِتَةً فِي الجَنَّهِ

مكارم الأخلاق، ج 1، ص 388، ح 1310، بحار الأنوار، ج 66، ص 215، ح 14

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: حَوک، سبزی پیامبران است

باذَروج ریحان

Basil

قالَ سَيِّدُنا وَ مَولانا الإمام علیّ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ: نَظَرَ رَسولُ اللهِ إِلَى الباذَروجِ، فَقالَ: هذَا الحَوكُ، كَأَنّي أَنظُرُ إِلى مَنبِتِهِ فِي الجَنَّهِ

المحاسن، ج 2، ص 319، ح 2075 عن عبد الله العلوی عن أبیه، مکارم الأخلاق، ج 1، ص 388، ح 1310

مولا و آقای ما حضرت امام علی صلوات الله علیه فرمود: پیامبر خدا صلوات الله علیه و آله «.به بادروج نگریست و فرمود: «این، حوک است

کراث تره

Leek

الإمام الصادق عن آبائه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم ذُكِرَ البُقولُ عِندَ رَسولِ اللهِ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه، فَقالَ: سَنامُ البُقولِ و رَأسُهَا الكُرّاثُ

المحاسن، ج 2، ص 318، ح 2071 عن وهب بن وهب، بحار الأنوار، ج 66، ص 204، ح 17.

امام صادق صلوات الله علیه به نقل از پدرانش صلوات الله علیهم فرمود: «تره، مهتر و سرآمد همه سبزی‌هاست».

الهِندَباء | کاسنی

Endive

قالَ سَيِّدُنا وَ مَولانا الإمام علیّ صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ: كُلُوا الهِندَباءَ، فَما مِن صَباحٍ إلّا و تَنزِلُ عَلَيها قَطرَةٌ مِنَ الجَنَّهِ، فَإِذا أكَلتُموها فَلا تَنفُضوها

، ج 6، ص 363، ح 8 عن أبي بصير، المحاسن، ج 2، ص 311، ح 2037 عن مثنّى بن زياد و كلاهما عن الإمام الصادق صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ، الخصال، ص 636، ح 10 عن أبي بصير و محمّد بن مسلم، طبّ الأئمّه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم لابنى بسطام، ص 137 عن محمّد بن أبي زينب و كلاهما عن الإمام الصادق عن آبائه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم، مكارم الأخلاق، ج 1، ص 384، ح 1290 كلّها نحوه، بحار الأنوار، ج 66، ص 207، ح 6

مولا و آقای ما حضرت امام علی صلوات الله علیه فرمود: کاسنی بخورید، که هیچ صبحی نیست، مگر این که قطره ای از بهشت بر آن، فرو می افتد. چون خواستید آن را بخورید، قطره های آب را از رویش فرو متکانید

الکافی، ج 6، ص 363، ح 8 عن أبي بصير، المحاسن، ج 2، ص 311، ح 2037 عن مثنّى بن زياد و كلاهما عن الإمام الصادق صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ، الخصال، ص 636، ح 10 عن أبي بصير و محمّد بن مسلم، طبّ الأئمّه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم لابنى بسطام، ص 137 عن محمّد بن أبي زينب و كلاهما عن الإمام الصادق عن آبائه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم، مكارم الأخلاق، ج 1، ص 384، ح 1290 كلّها نحوه، بحار الأنوار، ج 66، ص 207، ح 6

الكَمأَه | قارچ

Mushroom

قالَ رَسولُ الله صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: الكَمأَةُ مِن نَبتِ الجَنَّهِ، و ماؤُها نافِعٌ مِن وَجَعِ العَينِ

المحاسن، ج 2، ص 335، ح 2149 عن إبراهيم بن علیّ الرافعی عن الإمام الصادق صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ ، بحار الأنوار، ج 66، ص 232، ح 3

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: قارچ از گیاهان بهشت است و آب آن برای درد چشم، سودمند است

المحاسن، ج 2، ص 335، ح 2149 عن إبراهيم بن علیّ الرافعی عن الإمام الصادق صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ ، بحار الأنوار، ج 66، ص 232، ح 3

قالَ رَسولُ الله صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه: الكَمأَةُ مِنَ المَنِ وَ المَنُّ مِنَ الجَنَّهِ، و ماؤُها شِفاءٌ لِلعَينِ

الكافی، ج 6، ص 370، ح 2، المحاسن، ج 2، ص 335، ح 2150 كلاهما عن عبد الرحمن بن زيد عن الإمام الصادق صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ ، طبّ الأئمّه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم لابنی بسطام، ص 82 عن جابر بن يزيد الجعفی عن الإمام الباقر عن أبيه عن جدّه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم عنه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه ، بحار الأنوار، ج 62، ص 152، ح 28

حضرت رسول صلوات الله علیه و آله فرمود: قارچ، از «مَنّ» است و «مَنّ» از بهشت است. آب آن نیز درمانی برای چشم است

الكافی، ج 6، ص 370، ح 2، المحاسن، ج 2، ص 335، ح 2150 كلاهما عن عبد الرحمن بن زيد عن الإمام الصادق صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ ، طبّ الأئمّه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم لابنی بسطام، ص 82 عن جابر بن يزيد الجعفی عن الإمام الباقر عن أبيه عن جدّه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِم عنه صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ وَ آلِه ، بحار الأنوار، ج 62، ص 152، ح 28

الهريسة

حليم

Harisa

عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى أَهْدَى إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ص هَرِيسَةً مِنْ هَرَائِسِ الْجَنَّةِ غُرِسَتْ فِي رِيَاضِ الْجَنَّةِ وَ فَرَكَهَا الْحُورُ الْعِينُ

خداوند تبارک و تعالی حلیمی از حلیم های بهشت را برای پیامبر(ص) هدیه فرستاد که گندم آن در بهشت کاشته شده است و حور العین آن گندم را ساییده و سبوس آن را جدا کرده است و پیامبر(ص) آن را خورد و قوت چهل مرد را پیدا کرد و آن چیزی بود که خداوند خواست به وسیله ی آن پیامبر(ص) را خوشحال کند

المحاسن، ج ، ص .Reference

غذاء الجنة في القرآن

الفواكه .1

التمر

وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا

(سورة مريم 19:25)

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

(سورة الرحمن 55:68)

وَفَاكِهَةٍ وَأَبًّا

(سورة عبس 80:31)

الرمان

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

(سورة الرحمن 55:68)

العنب

إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا ○ حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا

(سورة النبأ 3278:31)

فِيهَا مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ

(سورة الرعد 13:35)

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ

(سورة الواقعة 56:20)

أنواع مختلفة من الفواكه

كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِن ثَمَرَةٍ رِّزْقًا قَالُوا هَٰذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِن قَبْلُ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا

(سورة البقرة 2:25)

الخضروات والأعلاف .2

وَفَاكِهَةً وَأَبًّا

(سورة عبس 80:31)

وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ

(سورة ق 50:7)

اللحم .3

لحم الطير

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

(سورة الواقعة 56:21)

المشروبات .4

العسل

فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى

(سورة محمد 47:15)

الشراب الطهور

وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا

(سورة الإنسان 76:21)

الشراب بالزنجبيل

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا

(سورة الإنسان 76:17)

Vitamins, minerals, and chemicals

الفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية

(بطيخ)

Watermelon

الفيتامينات: A ،B6 ،C

المعادن: مغنيسيوم ، بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: ليكوبين (مضاد أكسدة)

الفوائد: يدعم الترطيب، صحة القلب، ويقلل الالتهاب

(رمان)

Pomegranate

الفيتامينات: C ،K حمض الفوليك

المعادن: بوتاسيوم ، فوسفور

الكيماويات النباتية: بونيكالاجين، أنثوسيانين

الفوائد: يعزز صحة القلب، يقلل الالتهاب، ويدعم الجهاز المناعي

(عنب)

Grapes

الفيتامينات: C ،K ،B6

المعادن: بوتاسيوم ، نحاس، منغنيز

الكيماويات النباتية: ريسفيراترول، كيرسيتين، أنثوسيانين

الفوائد: يدعم صحة القلب والأوعية الدموية، الوظائف العقلية، وله خصائص مضادة للالتهابات

(تين)

Figs

الفيتامينات: A، مجموعة فيتامينات B ،C ،K

المعادن: كالسيوم، حديد، مغنيسيوم، بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: بوليفينولات، أنثوسيانين

الفوائد: يساعد في الهضم، يدعم صحة العظام، ويحسن صحة القلب

(تمر)

Dates

الفيتامينات: A، مجموعة فيتامينات B (B1، B2، B3، B5)، C

المعادن: بوتاسيوم، مغنيسيوم، نحاس، سيلينيوم، زنك

الكيماويات النباتية: فلافونويدات، كاروتينويدات

الفوائد: يوفر الطاقة، يدعم صحة الجهاز الهضمي، ويحسن وظيفة القلب

(كراث)

Leek

الفيتامينات: A ،C ،K ،B6 حمض الفوليك

المعادن: حديد، مغنيسيوم، منغنيز

الكيماويات النباتية: أليسين، كيمبفيرول

الفوائد: يدعم صحة القلب والأوعية الدموية، له تأثيرات مضادة للالتهابات، ويعزز * صحة العظام

(سفرجل)

Quince

الفيتامينات: A ،B1 ،B6 ،C

المعادن: بوتاسيوم، مغنيسيوم، نحاس

الكيماويات النباتية: كيرسيتين، كيمبفيرول

الفوائد: يدعم صحة الجهاز الهضمي، له خصائص مضادة للالتهابات، ويعزز المناعة

(بلسم الليمون)

Lemon Balm

الفيتامينات: A ،C

المعادن: كالسيوم، مغنيسيوم، بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: حمض الروزمارينيك، التانينات، الفلافونويدات

الفوائد: يقلل من التوتر، يحسن المزاج، ويدعم صحة الجهاز الهضمي

(شيكوريا)

Chicory

الفيتامينات: A ،B6 ،C ،E ،K

المعادن: كالسيوم ، حديد، مغنيسيوم

الكيماويات النباتية: إنولين، بوليفينولات

الفوائد: يدعم صحة الكبد، يساعد في الهضم ، ويساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم

(تفاح)

Apple

الفيتامينات: C

المعادن: بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: كيرسيتين، كاتيشين

الفوائد: يدعم صحة القلب، يساعد في الهضم ، ويساعد في إدارة الوزن

(فطر)

Mushroom

الفيتامينات: D ،B2 ،B3 ،B5 ،B12

المعادن: سيلينيوم ، نحاس، بوتاسيوم ، فوسفور

الكيماويات النباتية: بيتاغلوكان، إرجوثيونين

الفوائد: يدعم وظيفة الجهاز المناعي، صحة العظام ، وله خصائص مضادة للأكسدة

(زنجبيل)

Ginger

الفيتامينات: C، B6

المعادن: مغنيسيوم ، منغنيز ، بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: زنجبيلول، شوجول، زينجرون

الفوائد: يساعد في الهضم ، يقلل من الغثيان، وله تأثيرات مضادة للالتهابات

(عسل)

Honey

الفيتامينات: مجموعة فيتامينات B (B1 ،B2 ،B3 ،B5 ،B6) ،C

المعادن: كالسيوم ، حديد، زنك، بوتاسيوم ، فوسفور

الكيماويات النباتية: فلافونويدات، أحماض فينولية

الفوائد: يوفر الطاقة، يدعم وظيفة الجهاز المناعي، وله خصائص مضادة للبكتيريا

(حليم)

Haleem

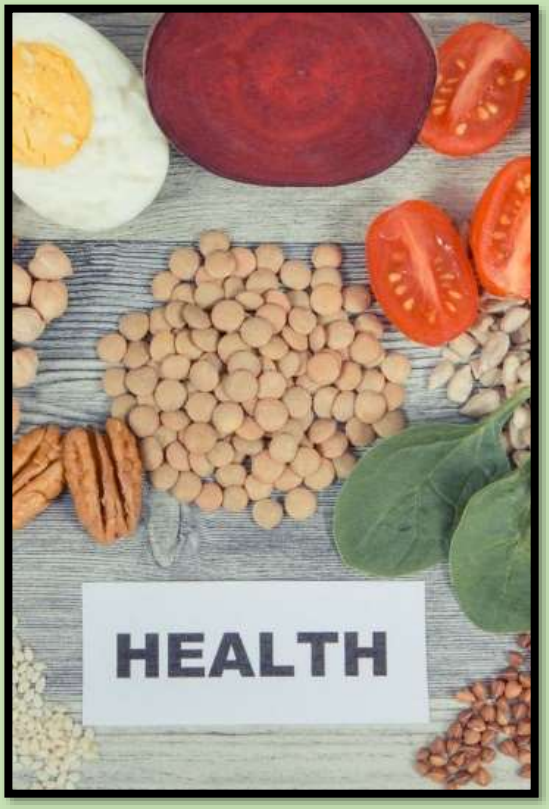
الفيتامينات: يختلف حسب المكونات

المعادن: يختلف حسب المكونات

الكيماويات النباتية: يختلف حسب المكونات

الفوائد: يوفر مزيجاً مغذياً من البروتينات والألياف والفيتامينات

Vitamins, minerals, and chemicals



الفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية

(بطيخ) **Watermelon**

الفيتامينات: A ،B6 ،C

المعادن: مغنيسيوم ، بوتاسيوم

الكيماويات النباتية*: ليكوبين (مضاد أكسدة)

الفوائد: يدعم الترطيب، صحة القلب، ويقلل الالتهاب

(رمان) **Pomegranate**

الفيتامينات: C ،K :حمض الفوليك

المعادن: بوتاسيوم ، فوسفور

الكيماويات النباتية: بونيكالاجين، أنثوسيانين

الفوائد: يعزز صحة القلب، يقلل الالتهاب، ويدعم الجهاز المناعي

(عنب) **Grapes**

الفيتامينات: C ،K ،B6 :

المعادن: بوتاسيوم ، نحاس، منغنيز

الكيماويات النباتية: ريسفيراترول، كيرسيتين، أنثوسيانين

الفوائد: يدعم صحة القلب والأوعية الدموية، الوظائف العقلية، وله خصائص مضادة للالتهابات

(تين) Figs

الفيتامينات: A، B ،C ،K ، مجموعة فيتامينات

المعادن: كالسيوم ، حديد ، مغنيسيوم ، بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: بوليفينولات، أنثوسيانين

الفوائد: يساعد في الهضم ، يدعم صحة العظام ، ويحسن صحة القلب

(تمر) Dates

الفيتامينات: A، B (B1 ،B2 ،B3 ،B5) ، C ، مجموعة فيتامينات

المعادن: بوتاسيوم ، مغنيسيوم ، نحاس، سيلينيوم ، زنك

الكيماويات النباتية: فلافونويدات، كاروتينويدات

الفوائد: يوفر الطاقة، يدعم صحة الجهاز الهضمي، ويحسن وظيفة القلب

(كراث) Leek

الفيتامينات: A ،C ،K ،B6، حمض الفوليك

المعادن: حديد، مغنيسيوم ، منغنيز

الكيماويات النباتية: أليسين، كيمبفيرول

الفوائد: يدعم صحة القلب والأوعية الدموية، له تأثيرات مضادة للالتهابات، ويعزز صحة العظام

(سفرجل) **Quince**

الفيتامينات: A ،B1 ،B6 ،C

المعادن: بوتاسيوم ، مغنيسيوم ، نحاس

الكيماويات النباتية: كيرسيتين، كيمبفيرول

الفوائد: يدعم صحة الجهاز الهضمي، له خصائص مضادة للالتهابات، ويعزز المناعة

(بلسم الليمون) **Lemon Balm**

الفيتامينات: A ،C

المعادن: كالسيوم ، مغنيسيوم ، بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: حمض الروزمارينيك، التانينات، الفلافونويدات

الفوائد: يقلل من التوتر ، يحسن المزاج، ويدعم صحة الجهاز الهضمي

(شيكوريا) **Chicory**

الفيتامينات: A ،B6 ،C ،E ،K

المعادن: كالسيوم ، حديد، مغنيسيوم

الكيماويات النباتية: إنولين، بوليفينولات

الفوائد: يدعم صحة الكبد، يساعد في الهضم، ويساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم

(تفاح) Apple

الفيتامينات: C

المعادن: بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: كيرسيتين، كاتيشين

الفوائد: يدعم صحة القلب، يساعد في الهضم، ويساعد في إدارة الوزن

(فطر) Mushroom

الفيتامينات: D ،B2 ،B3 ،B5 ،B12

المعادن: سيلينيوم، نحاس، بوتاسيوم، فوسفور

الكيماويات النباتية: بيتاغلوكان، إرجوثيونين

الفوائد: يدعم وظيفة الجهاز المناعي، صحة العظام، وله خصائص مضادة للأكسدة

(زنجبيل) Ginger

الفيتامينات: B6 ،C

المعادن: مغنيسيوم ، منغنيز ، بوتاسيوم

الكيماويات النباتية: زنجبيلول، شوجول، زينجرون

الفوائد: يساعد في الهضم ، يقلل من الغثيان، وله تأثيرات مضادة للالتهابات

(عسل) Honey

الفيتامينات: مجموعة فيتامينات B (B1 ،B2 ،B3 ،B5 ،B6) ،C

المعادن: كالسيوم ، حديد ، زنك ، بوتاسيوم ، فوسفور

الكيماويات النباتية: فلافونويدات، أحماض فينولية

الفوائد: يوفر الطاقة، يدعم وظيفة الجهاز المناعي، وله خصائص مضادة للبكتيريا

(حليم) Haleem

الفيتامينات: يختلف حسب المكونات

المعادن: يختلف حسب المكونات

الكيماويات النباتية: يختلف حسب المكونات

Benefits of heavenly foods in medicine,

heavenly medicine formula

فوائد الأغذية السماوية في الطب، صيغة الطب السماوي

إذا تم دمج جميع الأطعمة الجنة في دواء واحد، فقد يكون من الممكن أن يعالج جميع الأمراض ويصبح دواءً فعالاً للغاية. هذا الدواء سيكون ذو قدرة عالية على تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض بفضل احتوائه على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية المفيدة. هناك حاجة لإجراء البحث في هذا المجال للتأكد من فعالية هذه التركيبات وفهم كيفية استفادة الجسم منها بشكل كامل

التركيبات المتكاملة والفوائد الصحية لكل مزيج

تحسين صحة الجهاز الهضمي

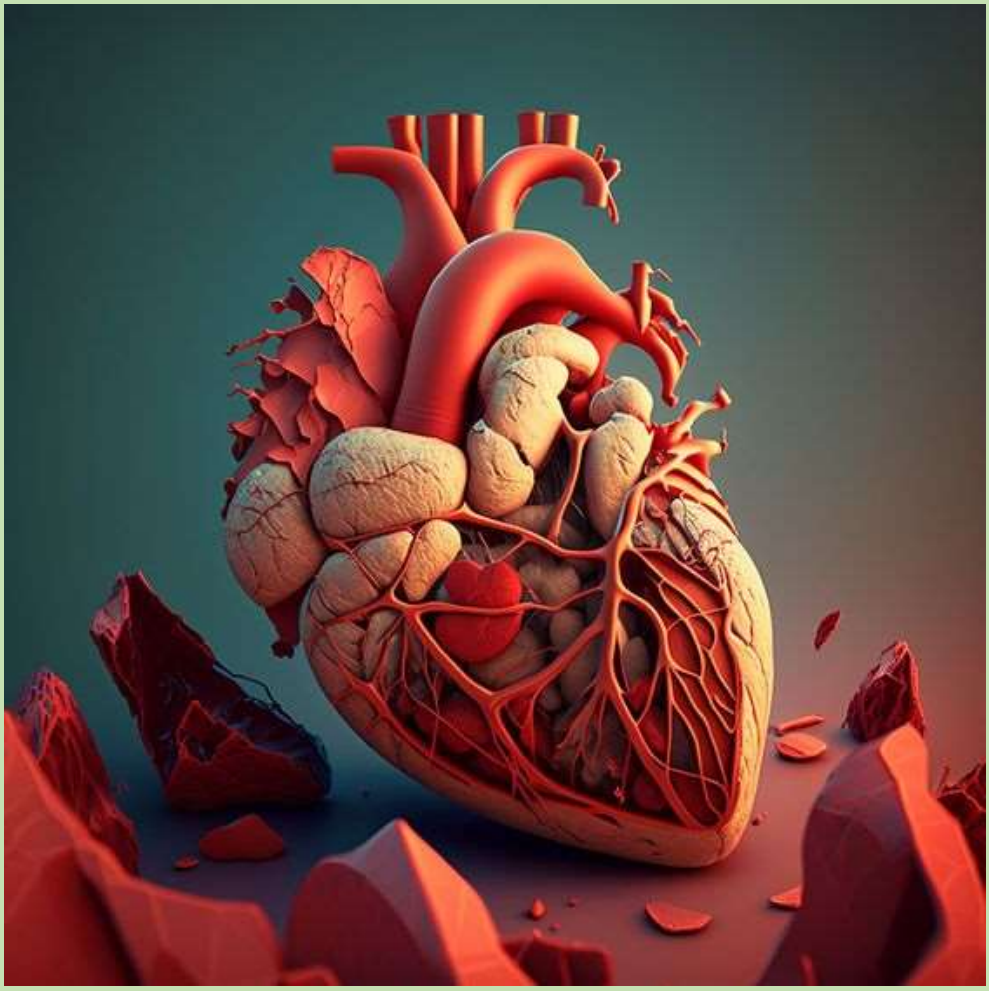
(Digestive Health)

المكونات: تين، سفرجل، بطيخ، تفاح، شيكوريا، عسل، زنجبيل

الأسباب الطبية: هذه المكونات غنية بالألياف التي تعزز حركة الأمعاء وتساعد في تحسين الهضم. الإنولين والبوليفينولات يدعمان نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، مما يقلل من مشاكل مثل الإمساك والانتفاخ

تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية

(Cardiovascular Health)



المكونات: رمان، عنب، تين، تمر، بطيخ، عسل، فطر

الأسباب الطبية: مضادات الأكسدة مثل الأنثوسيانين والليكوبين تساهم في تقليل الالتهابات والأضرار الناتجة عن الجذور الحرة، مما يساعد في تحسين صحة القلب وتقليل مخاطر الأمراض القلبية. البوتاسيوم والمغنيسيوم يدعمان تنظيم ضغط الدم وصحة الأوعية الدموية

دعم الجهاز المناعي

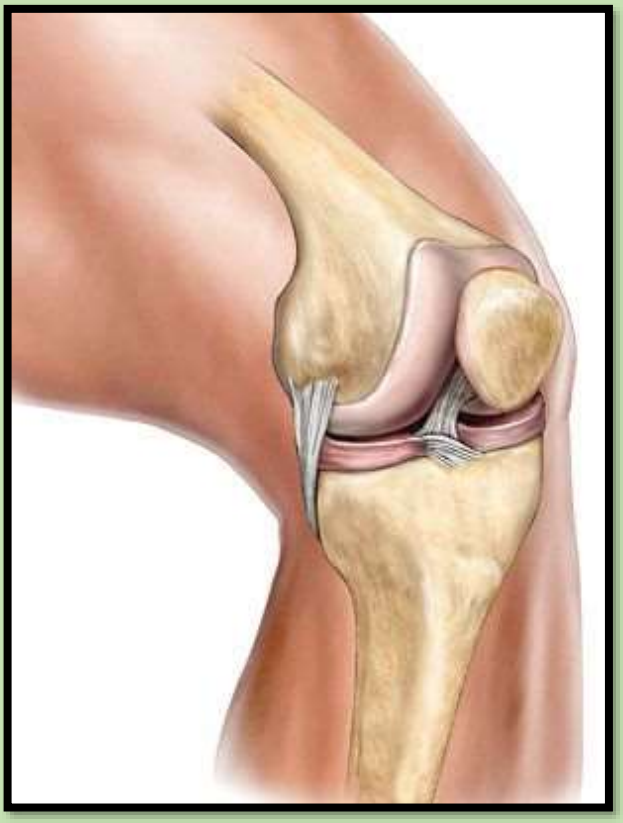
(Immune Support)

المكونات: رمان، عسل، زنجبيل، تفاح، شيكوريا، فطر

الأسباب الطبية*: الفيتامينات A وC وD تعزز إنتاج الخلايا المناعية وتدعم استجابة الجسم للأمراض. المركبات مثل الفلافونويدات والبوليفينولات تمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، مما يحسن من فعالية الجهاز المناعي

تقوية العظام والمفاصل

(Bone and Joint Health)

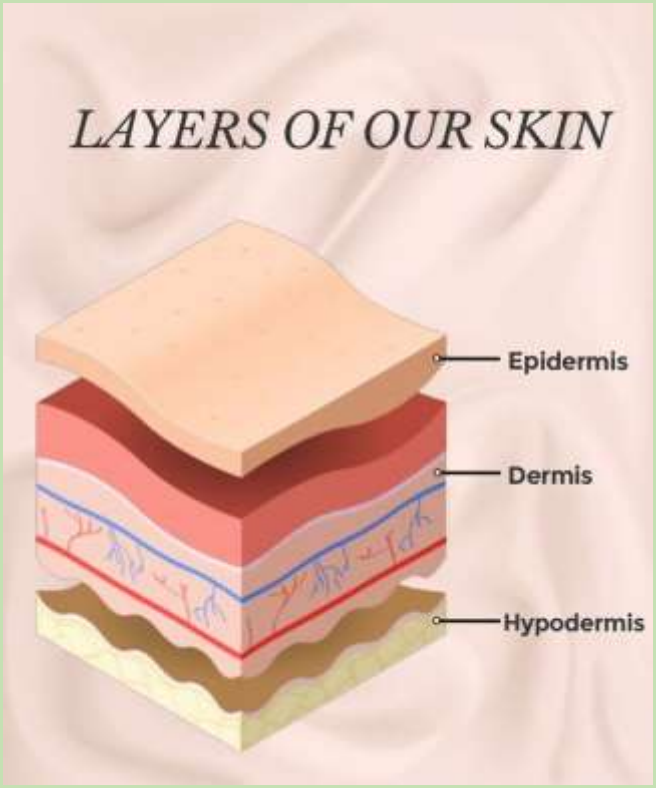


المكونات: فطر، شيكوريا، تين، سفرجل، تفاح، عسل

الأسباب الطبية*: الكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين D يدعمون قوة العظام وصحة المفاصل. الفيتامينات والمعادن تساعد في الحفاظ على كثافة العظام والوقاية من الأمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل

تحسين صحة الجلد والشعر

(Skin and Hair Health)



المكونات: بطيخ، رمان، عنب، تفاح، فطر، زنجبيل

الأسباب الطبية: الفيتامينات E و C و A تعمل كمضادات أكسدة تحسن مرونة الجلد وصحة الشعر. المركبات مثل الأنثوسيانين والليكوبين تساعد في حماية الجلد من أضرار الأشعة فوق البنفسجية وتعزز صحة الشعر

زيادة الطاقة والقدرة على التحمل

(Energy and Endurance)

المكونات: تمر، عسل، تين، بطيخ، شيكوريا، زنجبيل

الأسباب الطبية: الكربوهيدرات الطبيعية في التمر والعسل توفر طاقة فورية، بينما تعزز عملية التمثيل الغذائي وتدعم القدرة على التحمل. هذه المكونات B الفيتامينات تساعد في الحفاظ على مستويات الطاقة خلال اليوم.

تحقيق التوازن الهرموني

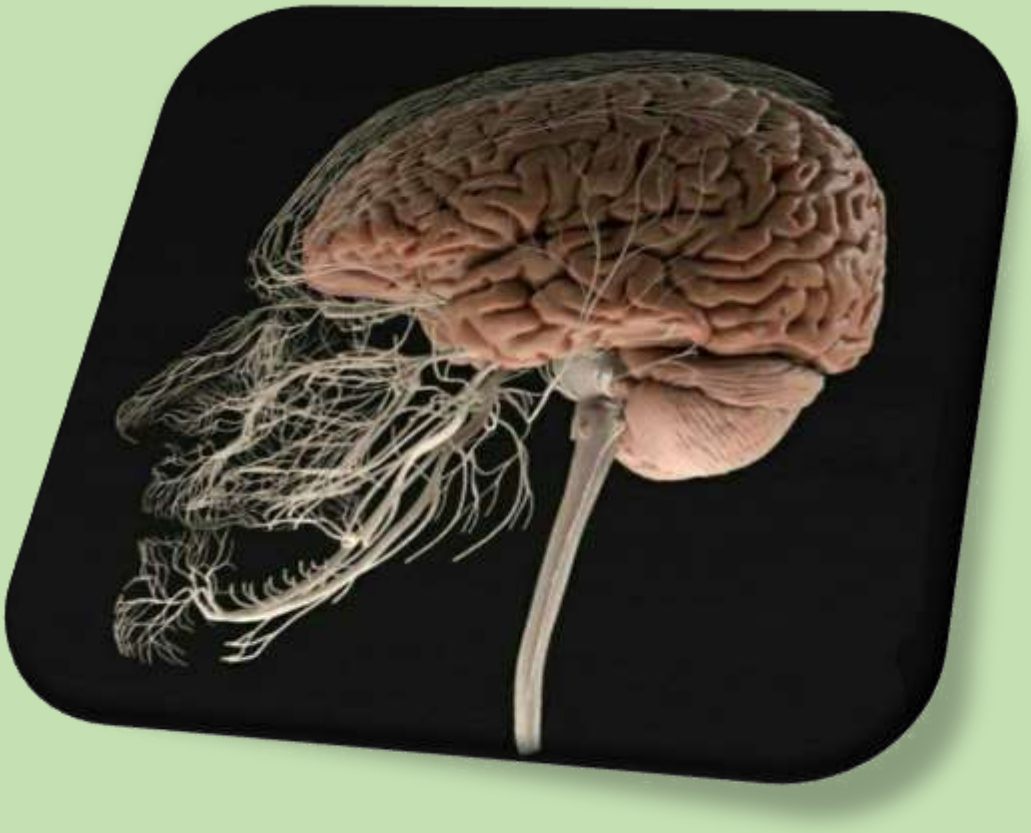
(Hormonal Balance)

المكونات: رمان، عسل، شيكوريا، فطر، تفاح، زنجبيل

الأسباب الطبية: المعادن والفيتامينات التي تحتوي عليها هذه المكونات تساعد في تنظيم إنتاج الهرمونات ودعم وظائف الغدد الصماء، مما يساهم في التوازن الهرموني وتقليل مشكلات الدورة الشهرية وتوازن مستوى السكر في الدم

تعزيز صحة الجهاز العصبي

(Nervous System Health)



المكونات: فطر، زنجبيل، تفاح، شيكوريا، بطيخ، عسل

والمعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم تلعب دوراً Dو B الأسباب الطبية*: الفيتامينات مهماً في دعم وظائف الأعصاب والدماغ. هذه المكونات تساهم في تحسين التركيز وتقليل التوتر والقلق

دعم صحة الكبد

(Liver Health)

المكونات: شيكوريا، زنجبيل، تفاح، عسل، بطيخ، رمان

الأسباب الطبية: المركبات النباتية مثل الإنولين والبوليفينولات تدعم وظائف الكبد وتساعد في إزالة السموم من الجسم. هذه المكونات تحسن من قدرة الكبد على معالجة السموم وتدعم وظائفه العامة

تعزيز الصحة العامة

(Overall Health)

المكونات: جميع الفواكه والخضروات المذكورة

الأسباب الطبية*: التركيبة المتكاملة من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية* توفر دعمًا شاملاً للصحة. هذه المكونات تساهم في تحسين وظائف الجسم المختلفة وتعزز الصحة العامة والوقاية من الأمراض